

# ノルディックウォーキング 体験会

只今人気沸騰中！

北欧発の2本のポールを使って歩くノルディックウォーキングは、生活習慣病やリハビリ・ダイエットにも効果のあるエクササイズです。ぜひこの機会にご参加ください♪ レンタルポールもご用意していますので初心者のかた大歓迎です。



日時： ①2015年9月9日（水）12:00～14:00  
②2015年10月14日（水）12:00～14:00

集合： 兵庫県立総合体育館事務所前（小雨決行）

コース： 体育館にて講習⇔甲子園浜までチャレンジ  
（約3キロ）

参加費： 800円 別途レンタルポール500円

対象： 一般男女※高校生以上

最低開講人数10名となります

申し込み： お電話または直接窓口にてお申し込み

下さい。※参加料は当日お支払い下さい。

申込期間： ①8月10日（月）～9月5日（土）  
②9月10日（木）～10月10日（土） } 定員30名  
先着順

お問合せ： 兵庫県立総合体育館 ☎0798-43-1143